

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_02_20
(水)



- 【テーマ】
- スピード
 - リカバリー動作
 - 100設定タイム

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	1' 50"	チョイス	400	0:07:20
Swim	100	×	10	1	1' 40"	1分20秒以内で	1000	0:16:40
Swim	100	×	1	1	1' 50"	イージー	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0' 40"	片手板クロール 奇数右手 偶数左手 ※手は90度固定 手首を捻って肩甲骨を動かす 何回か動かしたらストロークと繰り返して	200	0:05:20
Swim	50	×	4	1	0' 50"	フォーミング	200	0:03:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	キャッチアップ+リカバリー10秒 ※リカバリー動作はゆっくり 前の手はスカーリングで	200	0:05:20
M-Swim	100	×	10	1	1' 40"	4ストロークバタフライハード 6ストローククロールスイム 繰り返し	1000	0:16:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	0:59:30

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_02_20
(水)



- 【テーマ】
- スピード
 - リカバリー動作
 - 100設定タイム

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	1' 55"	チョイス	400	0:07:40
Swim	100	×	10	1	1' 45"	1分25秒以内で	1000	0:17:30
Swim	100	×	1	1	1' 50"	イージー	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手板クロール 奇数右手 偶数左手 ※手は90度固定 手首を捻って肩甲骨を動かす 何回か動かしたらストロークと繰り返して	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0' 50"	フォーミング	200	0:03:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ+リカバリー10秒 ※リカバリー動作はゆっくり 前の手はスカーリングで	200	0:06:00
M-Swim	100	×	8	1	1' 45"	4ストロークバタフライハード 6ストローククロールスイム 繰り返し	800	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:59:20

テクニック

筋持久力

スタミナ

19_02_20

(水)



【テーマ】

- スピード
- リカバリー動作
- 100設定タイム

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Swim	100	×	8	1	1' 50"	1分30秒以内で	800	0:14:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手板クロール 奇数右手 偶数左手 ※手は90度固定 手首を捻って肩甲骨を動かす 何回か動かしたらストロークと繰り返して	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0' 55"	フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ+リカバリー10秒 ※リカバリー動作はゆっくり 前の手はスカーリングで	200	0:06:00
M-Swim	100	×	8	1	1' 50"	4ストロークバタフライハード 6ストローククロールスイム 繰り返し	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:58:00

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_02_20
(水)



- 【テーマ】
- スピード
 - リカバリー動作
 - 100設定タイム

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Swim	100	×	8	1	1' 55"	1分40秒以内で	800	0:15:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手板クロール 奇数右手 偶数左手 ※手は90度固定 手首を捻って肩甲骨を動かす 何回か動かしたらストロークと繰り返して	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0' 55"	フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ+リカバリー10秒 ※リカバリー動作はゆっくり 前の手はスカーリングで	200	0:06:00
M-Swim	100	×	8	1	2' 00"	4ストロークハード 6ストロークスイム 繰り返し	800	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	1:00:00

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_02_20
(水)



- 【テーマ】
- スピード
 - リカバリー動作
 - 100設定タイム

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	2' 10"	チョイス	400	0:08:40
Swim	100	×	6	1	2' 15"	1分55秒以内で	600	0:13:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手板クロール 奇数右手 偶数左手 ※手は90度固定 手首を捻って肩甲骨を動かす 何回か動かしたらストロークと繰り返して	200	0:06:40
Swim	50	×	4	1	1' 10"	フォーミング	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ+リカバリー10秒 ※リカバリー動作はゆっくり 前の手はスカーリングで	200	0:06:40
M-Swim	100	×	6	1	2' 15"	4ストロークハード 6ストロークスイム 繰り返し	600	0:13:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:58:40

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_02_20
(水)



- 【テーマ】
- スピード
 - リカバリー動作
 - 100設定タイム

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	3	1	2' 30"	チョイス	300	0:07:30
Swim	100	×	5	1	2' 40"	2分10秒以内で	500	0:13:20
Swim	100	×	1	1	2' 30"	イージー	100	0:02:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	片手板クロール 奇数右手 偶数左手 ※手は90度固定 手首を捻って肩甲骨を動かす 何回か動かしたらストロークと繰り返して	200	0:07:20
Swim	50	×	4	1	1' 20"	フォーミング	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	キャッチアップ+リカバリー10秒 ※リカバリー動作はゆっくり 前の手はスカーリングで	200	0:07:20
M-Swim	100	×	5	1	2' 30"	4ストロークハード 6ストロークスイム 繰り返し	500	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:58:50